

BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer à : CVR, 64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

Yoga kriya védique
2026-2027

Merci de remplir en majuscules

☐ Mme ☐ M. NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays Téléphone

Mail

Tarifs en pension complète par séminaire et par date
=> j'entoure le tarif que je choisis

Catégories	Soutien	Base	Réduit*
Chambre	164	144	102
Camping-car	70	60	-
Chalet **	100	90	-
Tente prête à l'emploi ** △	80	70	-
Emplacement tente **	70	60	-
Externe	82	72	51

* tarif réduit : étudiants et -25 ans

** du 01/05 au 31/07 // △ tente montée et matelas fourni

Je m'inscris aux séminaires :

☐ 20-22/11/26 ☐ 4-6/06/27

Je règle :

☐ en chèque à l'ordre du CVR : je joins la totalité de mon règlement en 1 ou chèques soit €

☐ en CB ou ☐ en espèces à la librairie du centre

Inscription et règlement disponible en ligne
sur le site internet : www.centre-vedantique.fr
ou en utilisant ce QR-code



En m'inscrivant au séminaire :

- j'accepte les modalités d'inscription ci-contre
- j'accepte les règles de vie de l'ashram, disponibles sur centre-vedantique.fr > Le Centre > L'ashram de Gretz

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Tarifs en pension complète par séminaire et par date

Catégories	Soutien	Base	Réduit*
Chambre	164	144	102
Camping-car	70	60	-
Chalet **	100	90	-
Tente prête à l'emploi ** △	80	70	-
Emplacement tente **	70	60	-
Externe	82	72	51

* tarif réduit : étudiants et -25 ans

** du 01/05 au 31/07 // △ tente montée et matelas fourni

Chambre : à 2 ou 3 lits avec sanitaires à l'étage (draps et serviettes fournis)

Externe : uniquement déjeuner, repas du soir en supplément 14€

Arrivée à partir de 17h - Départ à partir de 18h30

Annulation

- en cas d'annulation du séminaire de notre part : l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée.
- en cas d'annulation écrite de votre part (annulation impossible par téléphone) :
 - plus de 2 semaines avant le début du séminaire, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné,
 - moins de 2 semaines avant le début du séminaire, 20% du montant de l'inscription sera conservé par le CVR.
- Tout séminaire démarré puis interrompu du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement.
- Tous les dossiers d'annulation sont régularisés dans le mois qui suit votre annulation.

VENIR AU CVR

Entrée et parking au
1 bd Romain Rolland



Situé à 30km de Paris (Est)

Accessible en :

- RER E direction Gretz-Tournan en descendant emprunter la passerelle "Sortie rue d'Alsace"
- TGV gare Marne-la-Vallée
- VOITURE autoroute A4

CENTRE VÉDANTIQUE RÂMAKRISHNA
Tél. 01 64 07 03 11 - contact@centre-vedantique.fr
www.centre-vedantique.fr

YOGA KRIYA VÉDIQUE



2026-2027

20-22 novembre 2026

4-6 juin 2027

avec
Martine Texier – Paramesvari
Jacques Bancelin – Yogîndra





Le Centre védantique Râmakrishna

est un havre de silence, de paix et de transformation intérieure, enraciné dans la tradition du Vedânta et guidé par les swâmis de la Mission Râmakrishna.

Toute l'année, à l'occasion de ses séminaires, l'ashram accueille celles et ceux qui souhaitent se ressourcer, approfondir leur pratique et vivre un temps dans un cadre spirituel authentique.

Le Centre fonctionne grâce à l'engagement bénévole de ses résidents et à la bienveillance de chacun, dans un esprit de service, de partage et d'élévation intérieure.

YOGA KRIYA VÉDIQUE

Le yoga kriya védique s'inscrit dans la tradition spirituelle des vedas, où le yoga est l'union de l'âme individuelle avec le Soi infini, source de félicité. Lorsque cette union est réalisée, l'être humain fait l'expérience d'une paix profonde, libre de toute peur. Toute la création étant l'expression de cette félicité, la pratique du yoga permet de s'y relier consciemment.

Ce séminaire propose une exploration vivante de cette sagesse à travers plusieurs dimensions de la pratique : discipline personnelle, régulation de l'énergie vitale, mantra et méditation. La régularité dans la pratique, une alimentation sattvique et l'attention portée à la qualité de vie soutiennent ce processus de transformation intérieure.

L'observation du mental et de ses modifications avant et après la méditation permet d'approfondir la connaissance de soi, tandis que la répétition des mantras agit sur le plan psychophysique et favorise la concentration. La pratique invite également à développer une présence attentive dans les activités quotidiennes, vécues comme une offrande au divin.

Le hatha yoga soutient cette transformation intérieure grâce aux âsanas associés aux cinq éléments (terre, eau, feu, air et espace), ouvrant progressivement à une conscience plus vaste. Inspirées des Yoga Sûtras de Patanjali, les pratiques visent stabilité, aisance et connaissance de soi, pour accéder à notre nature essentielle.



Programme

Vendredi

17h-19h30 Accueil des participants et installation
19h30 Dîner
20h-20h30 Karma yoga
20h30-21h30 Introduction du séminaire avec le groupe et l'intervenante

Samedi

6h Méditation silencieuse, chants, lectures
7h15-8h Pratique de yoga
8h Petit-déjeuner
8h30-9h Karma yoga
9h15-11h45 Enseignement et pratique
12h Déjeuner
12h30-13h Karma yoga
13h Temps libre
14h-16h Enseignement et pratique
16h Thé
16h30-17h45 Enseignement et pratique
18h-18h15 Arati
18h15-19h Méditation silencieuse
19h30 Dîner
20h-20h30 Karma yoga
20h30-21h30 Questions réponses avec Swâmi Atmarupananda ou programme du soir

Dimanche

6h Méditation silencieuse, chants, lectures
7h15-8h Pratique de yoga
8h Petit-déjeuner
8h30-9h Karma yoga
9h15-11h45 Enseignement et pratique
12h Déjeuner
12h30-13h Karma yoga
13h Temps libre et nettoyage des chambres
14h30-16h Enseignement et pratique ou participation à la conférence
16h Thé
16h30-17h45 Enseignement sur les mantras avec Yogîndra
18h-18h30 Arati
18h30 Fin

22h : il est demandé à chacun d'avoir regagné sa chambre



Le karma yoga c'est apprendre à servir avec présence, simplicité et détachement.

*Dans nos séminaires, le **karma yoga fait pleinement partie de l'expérience**, il ne se réduit pas à « donner un coup de main », mais invite chacun à participer à la vie et au bon fonctionnement de l'ashram. Accueil, entretien du parc, organisation, jardinage, aide au ménage : autant d'occasions de transformer l'action en pratique intérieure. Tous ensemble, faisons de notre ashram un espace toujours plus inspirant.*

AVEC

MARTINE TEXIER – PARAMESVARI

Enseignante de yoga, Martine Texier transmet une pratique enracinée dans la tradition, attentive aux différentes étapes de la vie. Formatrice en yoga, yoga kriya védique, yoga nidrâ et yoga maternité-naissance à l'Université de l'Homme, elle explore les kriyas comme des voies d'éveil, de purification et de transformation intérieure. Animée par une joie profonde de transmettre, elle développe une approche vivante et exigeante du yoga, au service d'une expérience intérieure toujours renouvelée. Elle est également auteure de plusieurs ouvrages.



JACQUES BANCELIN – YOGÎNDRA

Enseignant et formateur en yoga, Jacques Bancelin relie l'étude des textes traditionnels à leur application dans la vie quotidienne. Il propose un éclairage védantique de l'Upanishad de L'Embryon, mettant l'accent sur le discernement, la compréhension intérieure et la sagesse des textes.

